

Stilstaan in drukte

Ontspanning kun je leren!

Deze training is onderdeel van

**'De Kunst
van het
Welbevinden'**

Ontspanning kun je leren!

Stilstaan in drukte

In de hectiek van alledag kunnen spanningen en stress uw leven zodanig beheersen dat u het gevoel heeft dat u niet leeft maar geleefd wordt. Voelt u zich gespannen en niet fit, maar kunt u de klachten onvoldoende plaatsen? Bent u snel prikkelbaar en voelt u zich opgejaagd? Heeft u regelmatig hoofdpijn en bent u vaak vermoeid?

Innerlijke rust

In de praktijk blijkt dat meer innerlijke rust leidt tot beter slapen, betere concentratie en meer energie. De training 'Stilstaan in drukte' helpt u om spanningen, pijn- en stressklachten te verminderen door bewust de aandacht op uw eigen lichaam te richten.

“Ik heb de laatste tijd
nergens meer energie voor”

Inhoud van de training

Tijdens de training leert u beter naar uw lichaam te luisteren en grenzen aan te geven. U krijgt inzicht in hoe u communiceert, hoe stress ontstaat en wat de invloed van stress is op uw lichaam. Er wordt gebruik gemaakt van de klassieke ontspanningsmethoden, ademhalingsoefeningen en technieken uit de Mindfulnessmethode. U leert deze technieken toe te passen in het dagelijks leven, negatieve gedachtepatronen te doorbreken en emoties te accepteren zoals ze zijn.

Doel van de training

- Inzicht in het ontstaan van spannings- en stressklachten.
- Spanningen eerder herkennen en op tijd bijsturen.

Meer informatie en aanmelding

Website: www.welzin.nl/stilstaan-in-drukte
E-mail: aanmelding@welzin.nl
Telefoonnummer: 033 - 469 2 469

U kunt ook contact opnemen met de Praktijk voor Fysiotherapie Vial-Tolboom CS in Soest, via (035) 601 92 22.

‘Stilstaan in drukte’ is onderdeel van ‘De Kunst van het Welbevinden’. Wilt u meer informatie over deze werkplaats? Neem dan contact op via bovenstaande gegevens.

Heeft u een andere vraag, of heeft u direct hulp nodig?

Op onze website www.welzin.nl vindt u een uitgebreid aanbod aan cursussen en trainingen die u kunnen helpen om krachtig in het leven te staan en het heft (weer) in eigen hand te nemen.

Wilt u direct hulp? Bel naar het algemene nummer **033 - 469 2 469**. U kunt ook anoniem chatten of mailen met een van onze hulpverleners op:

klikvoorhulp.nl





de Fysiotherapeut

De training 'Stilstaan in drukte ... ontspanning kun je leren!' geven wij in samenwerking met de Praktijk voor Fysiotherapie Vial-Tolboom CS te Soest.



welzin
werkt voor mensen



Meer weten over ons cursus- en trainingsaanbod of een van onze werkplaatsen?

Neem contact met ons op!

WELZIN

Tel: 033 – 469 2 469

E-mail: info@welzin.nl

Internet: www.welzin.nl



@Welzin_Eemland



WelzinEemland